

Para melhorar a performance dos respiratórios, utilize o purificador ambiental Káli-Danda.

Aula ortodoxa

31

Denomina-se prática ortodoxa aquela que obedece a todas as características do SwáSthya Yôga, principalmente à primeira: uma aula integrada em oito partes (mudrá, pújá, mantra, pránáyâma, kriyá, âsana, yôganidrá e samyama).

1º. anga: mudrá – gesto reflexológico feito com as mãos

Dica para instrutores:

- Para dirigir o mudrá e conseguir que seus alunos o realizem de fato, é preciso que você mesmo saiba muito bem o que está propondo que executem. A questão é que mudrá não consiste apenas em fazer um gesto com as mãos. Mudrá é muito mais a vivência profundamente concentrada e receptiva do gesto que representa uma senha associativa ou reflexológica para ter acesso a determinadas comportas de força do inconsciente milenar.

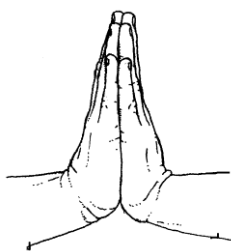
(Tratado de Yôga – DeRose – Ed. Nobel)

Modelo de descrição

Os mudrás são usados nesta filosofia como chaves, selos ou senhas para penetrar em determinados setores do inconsciente coletivo.



Shiva mudrá



Prônam mudrá

Façamos, primeiramente, o tradicional Shiva mudrá. Os homens colocam o dorso da mão direita sobre a palma da mão esquerda. As mulheres, o dorso da mão esquerda sobre a mão direita. E ambas as palmas para cima, pousadas sobre as pernas ou os pés, conforme a posição na qual você estiver sentado. Concentre toda a sua atenção nas mãos assim colocadas. Este mudrá proporciona um estado de receptividade, no qual você deve tornar-se apto a receber esta herança milenar. As mãos em concha simbolizam a sua disposição de colher nesse cálice os ensinamentos dos Mestres da antiguidade, que chegaram até nós graças ao trabalho daqueles que se dedicaram a este nobre magistério. Shiva foi o criador dessa tradição cultural, portanto, o primeiro yôgi e Mestre de todos os demais Mestres. Assumimos o gesto de Shiva, pois queremos identificar-nos com a origem primeira do Yôga mais autêntico.

Passe agora para o prônam mudrá, unindo as palmas das mãos uma à outra e ambas à frente do peito. Este gesto representa um cumprimento mútuo entre nós, e é ele que estabelece o início formal da nossa prática, desencadeando o estado de SwáSthya dentro de nós. Procure vivenciá-lo plena e profundamente.

Texto extraído do CD, **Prática Básica**, do Sistematizador DeRose.

2º. anga: pújá – retribuição de energia

Dica para instrutores:

- Tradicionalmente, a condução do anga pújá deve ser curta. Como os textos deste manual visam a oferecer ao Instrutor bastantes elementos descritivos, selecione apenas alguns deles na condução do pújá em suas aulas.

Modelo de descrição

Texto do pújá ao Sistematizador DeRose elaborado pela Profª. Anahí Flores.

1ª. parte do pújá: ao local da prática.

Visualize a expansão do seu espaço vital com a forma de uma redoma luminosa na tonalidade azul-celeste brilhante. Ele cresce, expande-se, tomando as paredes, solo e teto, gerando uma agradável atmosfera azul-clara brilhante. Assim, cria-se o ambiente ideal para, dentro dele, realizar a prática, estabelecendo uma corrente protetora indestrutível de companheirismo, coesão, amizade e união entre todos.

2ª. parte do pújá: ao Instrutor que ministra a prática.

Mentalize feixes de luz azul-celeste brilhantes, projetando-se da sua testa e das suas mãos em prônam mudrá, incidindo sobre o corpo, o coração e a mente do seu Instrutor de SwáSthya. Transmita a ele muita energia para preparar o maior número possível de excelentes instrutores da Nossa Proposta, a fim de perpetuar essa herança milenar, cultivando a ética, o profissionalismo, o estilo de vida saudável, o compromisso social e a tradição cultural.

3ª. parte do pújá: ao Sistematizador do Yôga Antigo.

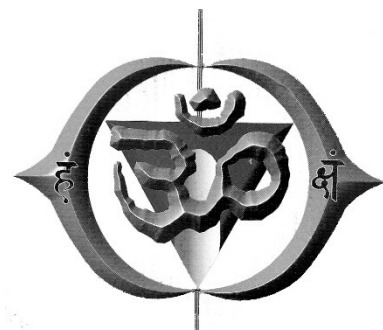
Visualize-se sentado à frente do Sistematizador do Nosso Método, DeRose. Sinta a sua presença poderosa. Imagine seu corpo e seu rosto. Sinta seu olhar sobre você. Mentalize-o, envolvido em luminosidade verde-clara brilhante e, através desta mentalização, transmita-lhe saúde generalizada. Identifique, agora, algo que você possa realizar em prol do Nosso Método. Imagine-se escrevendo um artigo e publicando-o. Veja claramente o local e a data. Foque o olhar nele e comprometa-se a realizar aquilo que você mentalizou.

4ª. parte do pújá: ao criador do Yôga.

Shiva é a representação iconográfica das forças de renovação da natureza no Hinduísmo. Também é o criador mitológico dessa filosofia, representação do yôgi perfeito. Todas as vezes que você muda para melhor, substituindo velhos hábitos da sua vida por novos, mais saudáveis, significa que são as poderosas energias de Shiva movendo-se no seu interior. Sinta a força de Shiva dentro de você como poder de transformação. Ofereça a Shiva a sua presença, aqui e agora, o seu coração pleno de sinceridade, o mudrá que realiza e a prática que se inicia.

3º. anga: mantra – vocalização de sons e ultrassons**Dicas para instrutores:**

- *Evite gritar os mantras. Para vocalizá-los, utilize um volume moderado de voz e palmas.*
- *Nas palmas, as mãos não se cruzam, mas reproduzem o prônam mudrá.*
- *Os kirtans devem ser feitos com os olhos abertos e alegria no coração.*
- *Na prática básica de ády ashtānga sādhanā, o mantra é utilizado para aplicar a vibração de ultra-sons no desesclerosamento de nádís, que são os meridianos por onde o prāna circula em nosso corpo físico energético. Na maior parte das pessoas, tais nádís estão obstruídas por maus costumes alimentares que as entopem da mesma forma que as artérias, e, também, por maus costumes emocionais, dando vazão a uma enorme variedade de sentimentos inferiores, pesados e viscosos.*



Kirtan:

- Jaya Guruji ÔM Dê
Faixa 10 do CD, **Mantras: sons de poder**, de Edgardo Caramella.
- *Kailash ki Shakti Shiva Shankara ki jay jay*
Yamuna ki jay jay Gangá ki jay jay
Faixa 2 do CD **Mantra: Kirtans Antigos da Índia**, de Carlos Cardoso.

Japa:

- Bija: ÔM, som-semente do ájña chakra, localizado na região do intercílio. Concentre-se nele, visualizando-o pulsar a cada vocalização.
CD, **ÔM: o mais poderoso dos mantras**, do Sistematizador DeRose.

**4º. anga: pránáyâma – expansão da bioenergia através de respiratórios**

Dica para instrutores: durante a descrição das técnicas respiratórias, lembre a seus alunos de que:

- A respiração yôgi é lenta, profunda, completa, consciente, nasal e silenciosa.
- Prána é o nome genérico pelo qual designamos qualquer forma de energia, desde que manifestada biologicamente.
- O aluno deve ser conscientizado o tempo todo da presença do prána, sua captação e expansão interna.
- Somente quando o nível de adiantamento da turma permitir, combine as técnicas de pránáyâma com mudrás mais potentes, visualização de cores relacionadas à assimilação do prána e mentalizações associadas à ascensão da kundaliní e ativação dos chakras.

Oferecer lenço de papel

Bandha kúmbhaka pránáyâma - respiração completa, com ritmo e com bandhas (1-2-1)

Outro nome: kúmbhaka bandha

- Faça uma respiração completa, só que, ao inspirar, elevar o queixo, distendendo a tireoide, enquanto conta um tempo;
- reter o ar, contando dois tempos;
- expirar como na técnica kúmbhaka, em um tempo, só que, ao expirar, deve-se ir tombando a cabeça para a frente, comprimindo o queixo contra o peito (jalándhara bandha), puxando o abdômen bem para dentro, para trás e para cima (uddiyana bandha), e contraindo fortemente os esfíncteres do ânus e da uretra (múla bandha). A prática conjunta desses três bandhas é denominada bandha traya.

Manasika nádí shôdhana - respiração alternada, executada mentalmente

- Respirar de forma ampla, consciente e profunda, pelas duas narinas;
- imaginar uma intensa luminosidade penetrando pela narina direita;
- reter o ar nos pulmões, visualizando esta energia impregnando todo o corpo;
- durante a expiração, mentalizá-la saindo pela narina esquerda;
- na inspiração seguinte, imaginar uma forte luz penetrando pela narina esquerda;
- na retenção com ar, esta é assimilada;
- na expiração, imaginá-la saindo pela narina direita.
- executar vários ciclos.

OBS.: pode-se utilizar qualquer uma das cores recomendadas para as práticas de mentalização.



Ujjāyi prānāyāma - respiratório com contração da glote.

- a) *inspirar pelas narinas, contraindo a glote; com isso, o praticante observa um leve ruído semelhante ao do ressonar, mas que deve ser suave e, de preferência, outra pessoa ao seu lado não consiga ouvir esse ruído;*
- b) *reter o ar nos pulmões com a glote totalmente fechada e jalāndhara bandha;*
- c) *expirar pelas narinas, contraindo a glote e produzindo o mesmo ruído suave do atrito do ar com as vias respiratórias.*

Bhastriká - respiração do sopro rápido

Outro nome: em algumas escolas, o bhastriká é denominado kapālabhāti e vice-versa

- a) *Inspirar e expirar bem rápido e forte pelas duas narinas, produzindo um ruído alto como o de um fole;*
- b) *o ritmo ideal é o de inspirar e expirar em apenas um segundo (para os dois movimentos);*
- c) *os novatos executarão mais lentamente para não perder o ritmo. Os mais adiantados farão mais rápido e mais forte, utilizando a respiração completa. Enquanto isso não for possível, utilize a abdominal;*
- d) *no fim, permanecer em shūnyaka e bandha traya.*

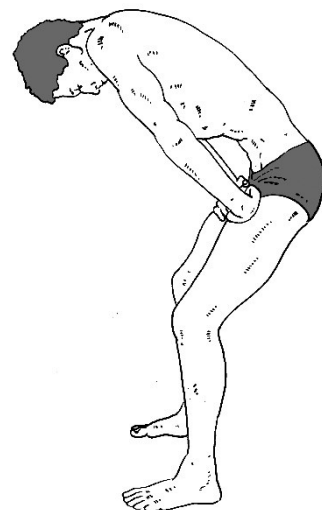
Descrições extraídas do livro **Tratado de Yôga** – DeRose – Ed. Nobel.

5º. anga: kriyá – atividade de purificação das mucosas**Dicas para instrutores:**

- *O uddiyana bandha deve ser sempre feito com os pulmões vazios. Oriente as execuções, mesmo dos alunos antigos, pois muitos executam as retrações com os pulmões cheios ou respirando, o que não é a forma adequada.*
- *Se as pernas estiverem dormentes pelo tempo que permaneceram cruzadas, o praticante poderá realizar esta técnica sentado. Lembre-se, porém, de que esta execução sentada é mais adiantada.*

Modelo de descrição**Rajas uddiyana bandha e nauli****5 ciclos de 20 retrações dinâmicas**

1. Mantenha uma distância de dois palmos entre os pés paralelos.
2. Apoie as palmas das mãos sobre as coxas, com os dedos voltados para dentro. Flexione o tronco à frente, apoiando o seu peso sobre os braços e estes sobre as coxas.
3. Inspire profundamente e expire, expulsando todo o ar dos pulmões. Traga o queixo contra o peito.
4. Sem ar, realize de 15 a 20 retrações rápidas e intensas, contraindo e dilatando o abdômen, sem fazer uma nova inspiração. Procure não mover os ombros ou as costas, trabalhando, única e exclusivamente, os músculos abdominais. Os mais antigos devem isolar o grande reto abdominal, realizando nauli, executando de 15 a 20 movimentos ondulantes para a direita, e depois para a esquerda.
5. Necessitando inspirar, faça-o, relaxando o abdômen. Volte a expirar, e realize mais 4 ciclos de 15 a 20 retrações rápidas e vigorosas, sempre intercalando cada ciclo com uma renovação de ar. Durante as execuções, perceba a ação poderosa da técnica sobre toda a cavidade abdominal. Os mais antigos façam 4 ciclos do nauli.



6. Terminando os 5 ciclos de 15 a 20 retrações rápidas, traga verticalidade ao tronco e friccione as palmas das mãos aquecendo-as, gerando energia térmica, que nada mais é do que uma manifestação de prána. Uma vez bem aquecidas, traga as mãos com as palmas voltadas para a cavidade abdominal, até quase encostá-las no abdômen. Feche os olhos e sinta o calor que emana das mãos para a parede abdominal. Inspire e, junto com o ar, visualize o seu abdômen absorvendo o calor das mãos na cor alaranjada, que penetra nos músculos abdominais, nos órgãos internos, vitalizando-os e energizando suas funções.

7. Agora, deixe que as mãos encostem-se à parede abdominal, e sinta o prazer produzido pelo tato das mãos. Mentalize que a adiposidade abdominal está sendo dissolvida e eliminada. Permaneça assim por alguns instantes e termine a técnica

6º. anga: ásana – procedimento orgânico

Dicas para instrutores:

- *Demonstre as técnicas o tempo todo. Corrija os alunos o tempo todo. Enquanto demonstra e corrige, descreva o tempo todo, usando uma linguagem correta, bom volume de voz e boa dicção. Enquanto descreve, respire corretamente para não passar a impressão de que está cansado ou sem fôlego.*
- *Para ensinar ásana, você não precisa ser um virtuose, nem um campeão. Nos esportes, o treinador é um tipo de profissional, e o atleta é outro. Cabe ao atleta executar as ordens do treinador que, às vezes, até está bem fora de forma. No nosso caso isso é mais raro. No entanto, um Instrutor de Yôga que não tenha dominado determinada técnica pode estar perfeitamente apto a conduzir um praticante para que a domine de forma magistral.*
- *Assim, não fique triste por achar que nunca conquistará a excelência técnica a que assistiu nos nossos vídeos com coreografias tão lindas. Os instrutores daqueles demonstradores provavelmente não conseguiam executar tão bem. Sua competência como Mestres foi celebrizada a partir do momento em que se mostraram capazes de treinar terceiros e fazer-se superar por seus discípulos. (Tratado de Yôga – DeRose – Ed. Nobel)*

Regras gerais de execução:

- *Regra de respiração coordenada: movimentos para cima são feitos com inspiração; para baixo, com expiração.*
- *As regras de ângulo didático (posicionamento do corpo em relação ao observador) são:*
 - *Posições de flexão para a frente, para trás e de torção. São demonstradas de lado. As de flexão lateral são demonstradas de frente.*
 - *Jamais direcionar as costas ou as solas dos pés ao observador.*
 - *As que estão fora destas categorias são estudadas uma a uma.*
 - *Em caso de dúvida ou de técnicas, que passam de uma categoria para outra, os ásanas podem, excepcionalmente, serem feitos a 45 graus.*

Dicas para praticantes avançados:

- Escolha um ásana confortável e, enquanto permanece, faça chaturanga pránáyáma, no ritmo de um ciclo de bíja-mantras para cada tempo respiratório, e aplicando mûla bandha durante todo o andamento do procedimento orgânico.
- Permanência no ásana: de 2 a 5 minutos.
- Só proceder à execução avançada com a autorização expressa do seu Supervisor.

Iniciemos, agora, a prática dos ásanas:



Prática livre em formato de coreografia.

7º. anga: yôganidrâ – técnica de descontração

Dicas para instrutores:

- Utilize para cada anga uma modulação de voz diferente. As nuances entre o comando de mudrá, pújá, mantra e samyama são sutis, mas existem. Já, entre ásana e yôganidrâ tornam-se bem marcantes. No ásana, o ensinamento tem que ser estimulante: em algumas técnicas, convidativo; noutros, imperativo. No yôganidrâ, a impostação deve ser doce e indutiva. Cuidado, pois é aí que o sotaque regional mais se acentua. Procure atenuá-lo.
- O tom de voz pode descontrair mais do que o conteúdo da locução. Mesmo assim, atente para não exagerar e acabar ficando caricato.
- É de bom tom iniciar o yôganidrâ com um dispositivo de segurança, tanto para o aluno quanto para o Instrutor. Diga: "Permaneça lúcido e acordado, ouvindo tudo o que eu disser para filtrar e assimilar somente aquilo que você quiser".

(Tratado de Yôga – DeRose – Ed. Nobel)

Modelo de descrição**Descontração da luz dourada**

1. entrada: relaxe profundamente e abandone-se totalmente, com o corpo imóvel, os olhos fechados e a mente serena. Coloque-se na posição mais confortável que possa encontrar. Daqui por diante, não se mexa mais.

Permaneça lúcido e acordado, ouvindo tudo o que eu disser, para que possa filtrar e assimilar somente aquilo que você quiser. Sinta-se à vontade e feliz. Faça uma respiração profunda, e relaxe ao expirar. Irradie a descontração para a pele, músculos e nervos superficiais, músculos e nervos profundos, tendões e ossos até a medula.

Soltando, abandonando, descansando os pés, tornozelos, pernas, joelhos, coxas, quadris. Agora, também os órgãos da pélvis, os órgãos do abdômen, os órgãos do tórax, tranquilizando o coração e vitalizando os pulmões, relaxando as costas, ombros, braços, antebraços, mãos e dedos.

Agora, principalmente, o pescoço, relaxando carótida e jugular, laringe, faringe e a cabeça; soltando e descontraindo os maxilares, faces, lábios, língua, narinas, globos e músculos oculares, pálpebras, sobrancelhas, a testa sem rugas, o couro cabeludo e as orelhas.

2. utilização: profundamente descontraído, visualize uma névoa dourada penetrando agradavelmente pelas plantas dos pés. Sinta o tato de milhares de partículas dessa tonalidade avançando cuidadosamente pelas pernas, quadris, cavidade abdominal, torácica, braços, mãos e cabeça. Elas adentram aos tecidos, células e moléculas, e depois para além dos limites da pele e constroem uma redoma áurea que pulsa em um ritmo muito suave e discreto. Uma deliciosa vibração de vivacidade, evolução e aprimoramento superlativo impregna o seu corpo, coração e mente.

Sincronize a sua respiração quase imperceptível com a gentil pulsação da aura luminosa: quando você inspira, o campo de luz dourado expande-se e ao expirar, retrai-se. No momento em que você inala, o invólucro áureo dilata-se e quando expira, comprime-se.

Enquanto permanece descontraindo, valorize estes momentos tão importantes na sua semana. Eles fazem toda a diferença, gerenciando a sua qualidade de vida e lhe proporcionando mais energia, disposição e alegria de viver.

Planeje o seu dia para incluir sempre um tempo reservado para a sua prática.

“Aprenda a fazer isso sozinho, relaxando sempre que desejar, por determinação da sua própria vontade. Você pode fazê-lo. Conte regressivamente de oito a um, visualizando e pronunciando mentalmente cada número. Determine que, a cada número regressivo, você se aprofunda neste estado agradável de relaxamento e receptividade. Descontraia: oito, sete, seis, cinco, quatro, três, dois, um. Você está, agora, em um estado mais profundo, mais receptivo e mais saudável.”

“Embora relaxando, continue a ouvir a minha voz, que lhe dará valiosas instruções para o seu benefício; não obstante, mantenha o seu sensor filtrando tudo o que escutar e aceitando somente aquilo que desejar.”

“Sempre que você quiser entrar neste estado de descontração total, bastará fazer uma respiração profunda e relaxará ao expirar. Quando quiser aprofundar o seu relaxamento, deverá respirar assim outra vez, e irá mais fundo ao expirar. Conte então, regressivamente, de oito a um, e aprofunde ainda mais esta gostosa descontração.”

Trecho entre aspas foi extraído do CD, **Reprogramação emocional**, do Sistematizador DeRose.

3. preparação para a saída: *“para sair do relaxamento, bastará a proposta de despertar. Apenas isto: simplesmente deseje acordar e acordará de qualquer tipo de sono, descanso ou exercício. Se você estiver muito profundo e preferir retornar mais lentamente, deverá contar nos dedos,*



Variação de shavásana mais utilizada no SwáSthya.

esfregando um por um, primeiro os da mão esquerda e depois os da mão direita, progressivamente de um a oito. Proponha-se a acordar quando chegar ao número oito, e comece a contar e esfregar, um por um, os dedos da mão esquerda. Terminando a mão esquerda, recorde-se de que acordará quando chegar a oito, e continue contando e esfregando os dedos da mão direita. Chegando a oito, você estará absolutamente desperto, lúcido, feliz e bem disposto, em excelente saúde”.

4. saída do yôganidrâ: *“comece agora a retornar ao corpo físico, trazendo a consciência pelos cinco sentidos, do mais sutil ao mais denso: ouvindo melhor os sons em torno, ouvindo melhor a minha voz; inspirando profundamente e sentindo o perfume do ar; movendo a língua, procurando sentir gosto; movendo os lábios; abrindo os olhos e enxergando; movendo o corpo todo, sentindo o tato de todo o corpo, espreguiçando bastante e devolvendo força e vitalidade aos músculos; bocejando, sorrindo e sentando-se para meditar”.*

“A parte mais importante do despertamento foi o sorriso”.

Trecho entre aspas foi extraído do CD, **Prática Básica**, do Sistematizador DeRose.

8º. anga: samyama – concentração, meditação e hiperconsciência

Dica para instrutores:

- O samyama efetivamente se inicia quando o Instrutor cessa a indução. O preâmbulo descritivo é apenas um artifício utilizado pelo ministrante para auxiliar os praticantes mais novos. Quando a aula for ministrada para um grupo de alunos antigos, com experiência, o proêmio narrativo se faz desnecessário.

Modelo de descrição

Yantra dhyâna: meditação na estrela

Ajuste-se confortavelmente sentado com as pernas cruzadas, a coluna reta e as mãos em Shiva mudrá, posicionando uma sobre a outra, com as palmas voltadas para cima, apoiadas sobre os pés ou colo. Observe o corpo estável, imóvel e a musculatura descontraindo.

Imagine-se sentado num gramado, cercado de frondosas árvores. Uma brisa suave acaricia a sua pele. É noite. O silêncio é quebrado apenas pelo canto das cigarras e dos grilos. Acima de você, milhares de estrelas brilham contra o céu, de coloração preto-aveludado. Contemple-as. Permita que seus olhos percorram a abóbada celeste como se fosse uma carícia. Toque o céu com os olhos. Dentre tantos pontos luminosos, um lhe chama a atenção. É uma estrela que emite uma luminosidade intensa, prendendo a sua atenção. Todas as outras desaparecem e só permanece aquela brilhando... brilhando... brilhando...

O concentrado de luz argenta desenha em você, gentilmente, a forma de uma estrela de seis pontas. Visualize nitidamente os contornos do corpo celeste. Agora, posicione a consciência na imagem da estrela prateada. Concentre-se nesta imagem, até parar o pensamento. Concentre-se.

..... [Execução do samyama]

Encerrando a prática do samyama, abramos os olhos, passemos as mãos ao prônam mudrá, em frente ao peito, e cumprimentemo-nos com a palavra SwâSthya!



Pergunta:

Antes de efetuar as perguntas no fim de cada aula, sempre insira um enunciado associado a elas, ensinando algo antes de fazer a pergunta propriamente dita. Esse preâmbulo deve conter informações que ampliem a cultura teórico-prática do aluno sobre o Nosso Método, normas de conduta ética, tais como lealdade, fidelidade etc. Use, também, referências a temas explanados durante a aula que se encerra, perguntando algo complementar, a fim de avaliar o aprendizado.

Uma prática em oito partes com os mesmos 8 angas constantes do 2º. estágio, porém numa outra ordem, seria ortodoxa ou heterodoxa?

R: Se os oito angas estiverem numa outra ordem, a prática será considerada heterodoxa.

Aviso: curso do mês

Ao dar os avisos, no final da aula, atente para evitar o modelo estereotipado, que consiste em apenas informar o nome do evento, hora e local.

Inicie, por exemplo, enfatizando os aspectos mais interessantes; ou associando-o ao cotidiano do praticante, para gerar identificação; ou ainda, criando outra maneira cativante de despertar a curiosidade do educando.

Jamais dê avisos que pareçam mercantilistas, pois nossa intenção deve ser a de divulgação cultural, mostrando ao aluno a importância do curso, evento ou material didático para a evolução dele na prática e no estudo.





MENSAGEM DE AMOR

Deixa-me falar a ti como gostaria de fazê-lo sempre, se as barreiras culturais mo permitissem. Deixa-me começar pedindo-te algo deveras difícil. Mas... faze-o por mim. Peço-te que transcendas o ego.

Não pela vida toda. Só para ler estas minhas palavras. Outras que leste ou que lerás, podem ter sido ditadas pela minha personalidade humana e, por isso, talvez não tenha conseguido tocar teu coração. Afinal, somos Humanos. Seres Humanos têm muita dificuldade de expressar amor e tolerância. Homens não sabem abrir-se totalmente, francamente. Homens não sabem dar-se globalmente e receber a outrem com plenitude. Gostam é de disputar e, se não há motivo, criam algum.

Assim, esquece que és um Ente Humano, esquece que és Homem ou Mulher. Esquece que o sou também. Só assim poderás receber esta mensagem, pois ela é de amor, de mim a ti.

Quem te fala não tem ego. Ama-o com intensidade. Experimenta um pouco deste sentimento sutil e inegoísta. O Ser Humano precisa de afeto. Embora, às vezes, hostil, suplica desesperadamente por esse afeto.

Já, com a tua ajuda, não é um Homem que ouves. É uma voz, só. Uma vibração anônima e indistinta que paira no espaço e vai, sem polaridade ao teu coração para tocá-lo lá no fundo. Para dar-te carinho e compreensão. Sente comigo! Vibra comigo!

Sente — como eu — os olhos úmidos de emoção. Sente o meu amor, pois eu o sinto por ti, sinceramente.

Tenta livrar-te dos tabus e condicionamentos culturais, solta as amarras e... permite a ti mesmo amar um pouco. Verás como é gratificante esse sentimento. Como é repousante e suave. Como refaz as energias para suportar as agruras e vicissitudes do dia-a-dia.

Experimenta, pelo menos uma vez, sentir um amor intenso, arrebatador e inegoísta. Sente-o comigo.

Ama profunda e sinceramente, sem reservas, sem receios, sem preconceitos.

Nada temas: também o sinto por ti e não me acanho de dizê-lo. Ouve:

— Eu te amo intensamente. Amo tua Alma e sei que ela é luminosa como a aurora; amo teu Corpo e creio com convicção que ele é puro e sem mácula.

Aceita-me! Olha: ofereço-te meu coração que palpita de paixão desinteressada por ti, cujo calor tenta te transmitir uma mensagem de amor incondicional.

Descontraí teus sentimentos antes que se atrofiem. Deixa que teu peito palpite e que teus olhos sorriam de inefável regozijo.

Sente a ternura da criança que te sorri: ama-a de todo o coração. Aspira a meiguice da flor que te agradece o amor total que tu sentes por ela (tu o sentes, não é?)

Não te envergonhes de apiedar-te daquele mendigo ancião ou de respeitar os vassalos da tua casa. Abre-te a mim como eu me abro a ti. Sente-me como te sinto a ti. Sinto-te, Criatura, e me identifico contigo. Sou uno com tua Alma a ponto de sentir-te a carne, pois, ó Ente Puríssimo, vejo o Todo em ti.